

อนุสรณ์

ในงานฌาปนกิจศพ

คุณแม่ปุ้ย สกุลเดช

ณ วัดมกุฏกษัตริยาราม

วันพุธที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๑๙

4.308
33ป

8509

เจ้าภาพขอขอบพระคุณทุกท่าน ที่กรุณามาเป็นเกียรติในงานฌาปน-กิจศพ หากการรับรองขาดตกบกพร่องไม่ทั่วถึง ขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย





เลขหมู่ 294.308
อ233ป
เลขทะเบียน 013403



ชาตะ ๒๔๓๓

มตะ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๙



ท่านเจ้าอาวาสวัดเลียบ ปราจีนมางานศพ



ธิดา และ หลาน ๆ



บำเพ็ญกุศลที่บ้าน



บุตร – ธิดา



น้อง



หลาน ๆ จากหัวเมือง

ประวัติ แม่ปุ๊ย สกุลเดช

แม่ปุ๊ยเดิมชื่อขันทอง ตอนเล็ก ๆ เป็นเด็กอ้วนขาวจึงเรียกกันติดปากว่าปุ๊ย เป็นบุตรนายแต้ม นางพลอย นงพยัคฆ์ เกิดเมื่อวันที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๔๓๓ ตรงกับวันจันทร์ ปีขาล ขึ้น ๗ ค่ำ เดือน ๘ เกิดที่บ้านลาดเค้า ตำบลคลองวัว ปัจจุบันเปลี่ยนเป็นตำบลท่างาม อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี มีพี่น้องร่วมบิดามารดา ๖ คนคือ

๑. นางสาคร เฟื่องชล

๒. นางปุ๊ย สกุลเดช

๓. นางลมุล ต่อแต้ม

๔. นางส้มเกลี้ยง นงพยัคฆ์

๕. นางจำปา ผลพิ๊ก

๖. นางสาวจำปี นงพยัคฆ์

ได้สมรสกับ นายเตือน สกุลเดช มีบุตรธิดา ๘ คนคือ

๑. นางกิมลี้ ลายเอี่ยม (ถึงแก่กรรม)

๒. นายกมล สกุลเดช (ถึงแก่กรรม)

๓–๕ ถึงแก่กรรมเมื่ออายุยังน้อย

๖. นางส้มเช้า ยุวบูรณ์

๗. นายสมบูรณ์ สกุลเดช

๘. นางหวานเย็น เกษมจิต

แม่ปุ๊ยมีจิตใจโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ญาติพี่น้อง และบุคคลทั่วไป เป็นผู้ที่มีกำลังใจ เข้มแข็ง ขยัน อดทน มีความซื่อสัตย์ สุจริต ยึดมั่นในสัจจะขันติ จาคะ มีความเชื่อมั่นในเรื่องกรรม คือ ทำกรรมดีได้ดี ทำกรรมชั่วได้ชั่ว สอนลูกหลานให้รู้จักทำมาหากิน ละเว้นซึ่งอบายมุขต่าง ๆ ให้สร้างบุญสร้างกุศลไว้ มีน้อยทำน้อย มีมากทำมาก

ได้ร่วมบริจาค สร้างโบสถ์ วิหาร โรงพยาบาล ทอดกฐิน ผ้าป่า ฝังลูกนิมิต และบวชพระปีละ ๑ องค์ทุกปี ได้นำกฐินไปทอดที่วัดเลียบ จังหวัดปราจีนบุรี ร่วมกับลูกหลานญาติมิตรเป็นเวลา ๘ ปีจนสร้างโบสถ์ได้สำเร็จ ๑ หลัง

แม่ป๊ยได้ล้มเจ็บลง เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๑๘ แพทย์หญิงนวลนาถ หล่อเลิศวิทย์ และแพทย์หญิง พนอจิต จริยา ซึ่งคุ้นเคยกับครอบครัว ได้ให้การรักษา และลงความเห็นว่าลำไส้ไม่ทำงาน ระยะหลังมีอาการบวมที่หน้าและเท้าเพราะหัวใจและไตทำงานไม่ปกติ รับประทานอาหารไม่ได้ ต้องให้น้ำเกลือ และอาหารทางเส้นเลือด ได้รักษาพยาบาลจนสุดความสามารถแต่อาการไม่ดีขึ้น และในวันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๙ ก่อนจะสิ้นใจประมาณ ๑๕ นาที ได้มีพระบุญยืนวัดสันป่าแดด จังหวัดเชียงใหม่ ท่านไปทำธุระกิจที่วิทยาลัยจิตตภาวัน จังหวัดชลบุรี ได้แวะมาเยี่ยมท่านได้มีโอกาสเป็นผู้บอกทางให้ จิตใจแม่ป๊ยจึงดับลงด้วยอาการสงบ เมื่อเวลา ๑๗.๐๐ น. รวมอายุได้ ๘๕ ปี ๙ เดือน อาบน้ำศพและตั้งศพสวดอภิธรรมที่บ้านเลขที่ ๑๙ ซอยพระนาง

เจ้าภาพในการสวดอภิธรรมมีดังนี้

๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๙ พระธรรมรัตนากร (หลวงปู่)

๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๙ คุณส้มจีน กาญจนเจริญ

๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๙ คุณสุนันต์ สหวัฒน์

๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๙ ข้าราชการเขตตลิ่งชัน และวชิรพยาบาล

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๙ แพทย์หญิงพนอจิต จริยา

๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๙ คุณสมพร คุณอำนวย ธนสถิตย์

หลังจากทำบุญ ๗ วัน เก็บศพไว้ที่บ้านมีสวดอภิธรรมทุกวันศุกร์ ทำบุญ ๕๐ วัน เมื่อวันที่ ๘ เมษายน ๒๕๑๙ ทำบุญ ๑๐๐ วัน เมื่อวันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๑๙

เชิญศพออกจากบ้านเลขที่ ๑๙ ซอยพระนาง ไปตั้งที่วัดมกุฎกษัตริยารามในวันที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๑๙ สวดอภิธรรม ๑ คืน วันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๑๙ เวลา ๑๗.๐๐ น. ประชุมเพลิง

อาลัยแม่

ลูก ๆ อาลัยรักคิดถึงแม่ แม่เป็นร่มโพธิ์ของลูก ๆ ตั้งแต่ลูก ๆ จำความได้ เห็นแม่ทำงานเลี้ยงลูก ๆ มาด้วยความเหน็ดเหนื่อย เอาใจใส่ดูแลทั้งความเป็นอยู่การรับประทาน และอบรมสั่งสอน ระมัดระวังเรื่องการคบเพื่อน แม่เป็นคนใจบุญได้พาลูก ๆ ไปร่วมทำบุญด้วยเสมอ แม่สอนว่าทำบุญแล้วทำให้หายเจ็บป่วย นอกจากทำบุญแล้วแม่ยังทำทาน สงเคราะห์ลูกหลานญาติ มิตร คนทั่วไปอีกด้วย เวลาลูก ๆ มีทุกข์ร้อนเรื่องใดแม่จะเป็นผู้ปลอบโยน และให้กำลังใจต่อสู้ในทางที่ถูกที่ควร แม่รักลูก ๆ แม้กระทั่งบอกว่าจะยอมตายแทนลูกได้

๒–๓ วันก่อนที่แม่จะสิ้นใจ แม่เล่าว่า แม่ได้เห็นนิมิตที่เป็นมงคลแก่แม่ และก่อนสิ้นใจได้มีพระภิกษุมาเยี่ยมโดยมิได้ทราบมาก่อน พระภิกษุได้นำทางแม่ให้ไปสู่สุคติโดยสงบ ลูก ๆ มั่นใจว่าแม่ได้ไปดี เพราะแม่ได้ทำดีมาตลอดชีวิต ลูก ๆ ขอให้บุญกุศลที่แม่ได้สร้างสมไว้และบุญกุศลที่ลูก ๆ สร้างมา จงดลบันดาลให้แม่มีความสุข สมปรารถนาในทุกภพ และขอให้ลูก ๆ ได้ร่วมกำเนิดกับแม่ทุกชาติไปเทอญ

ส้มเช้า ยุวบูรณ์

สมบูรณ์ สกุลเดช

หวานเย็น เกษมจิต

แด่... คุณย่า

ที่........ยี่สิบกุมภา........พาหมองเศร้า
คุณย่าเราจากไปให้โศกศัลย์
กลั้นสะอื้นผื่นอุรามิจาบัลย์
รำลึกวันอดีตกาลที่ผ่านมา

สกุลเดช........ถ้วนผู้ชนรู้จัก
ต่างก็รัก........คุณย่าปุ๊ย........เป็นนักหนา
เมื่อหลานเยาว์เกลากล่อมพร้อมนำพา
เสริมวิชาเป็นคุณหนุนครองตน

พร้อมสอนสั่งทางดีมีประโยชน์
ชี้ถึงโทษความจริงสิ่งเป็นผล
หลานได้ดีมีสุขถ้วนทุกคน
พระคุณล้นเลิศยิ่งกว่าสิ่งใด

คุณย่าสร้างกุศลผลบุญเพิ่ม
เมตตาเสริมคือคุณหนุนยิ่งใหญ่
กรุณาเปี่ยมล้ำงามน้ำใจ
ชนทั่วไปต่างรักประจักษ์คุณ

ห้ามสิ่งใดหยุดยั้งยังห้ามได้
ห้ามความตายยากยิ่งสิ่งเนื่องหนุน
กุศลกรรมทำไว้คือใบบุญ
เบิกทางคุณย่าสู่สวรรค์ชั้นพิมาน

จาก หลาน ๆ

แด่คุณย่า

ในตอนเย็นของวันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ คุณย่าป๊ย สกุลเดช ผู้เป็นที่รักและเคารพบูชาอย่างสูงสุดยิ่งของหลาน ๆ ได้จากไปอย่างสงบ ไม่มีวันกลับมาให้หลาน ๆ ได้พบเห็นอีกแล้ว เมื่อ ๒ ปีที่แล้วมาหลานสูญเสียพ่อ หลานก็ยังมีคุณย่าเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรอยู่ คุณย่าได้ให้ความรัก ความอบอุ่น แก่หลาน ๆ เป็นอย่างดีตลอดมา พระคุณอันนี้ยังฝังลึกในความทรงจำของหลานอย่างไม่มีวันลืมชั่วชีวิต คุณย่าป่วยมาหลายครั้ง หลานก็ได้ช่วยรักษาพยาบาลคุณย่าหายในเวลาช้าบ้าง เร็วบ้าง มาครั้งนี้ทั้งหมอและหลาน ก็ได้ช่วยคุณย่าจนสุดความสามารถแล้ว ที่คุณย่าจากไปนี้ ไปอย่างผู้ยึดมั่นในพระพุทธศาสนา คุณย่าไปดี ไปสงบ ไปอย่างผู้รู้ทาง และเห็นทางไปแล้ว หลานขอตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้วิญญาณของคุณย่าจงอยู่เป็นสุขในสุคติภพ และมีเบื้องหน้าคือพระนิพพานโน้นเทอญ

ทองพิมพ์ สกุลเดช

อาลัยคุณยาย

วันศุกร์ที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๑๙ เป็นวันสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ เพราะคุณยายได้จากพวกเราไปอย่างไม่มีวันกลับ คุณยายอยู่กับพวกเรามาตั้งแต่พวกเรายังเล็ก ทำให้พวกเราสนิทสนมคุณยายมาก คุณยายมีจิตใจโอบอ้อมอารี มีเมตตากรุณาและห่วงใยพวกเราทุกคน ตลอดเวลาที่คุณยายมีชีวิตอยู่ได้อบรมสั่งสอนพวกเราให้เป็นคนดี มีมานะให้รู้จักหน้าที่ และให้ทำบุญกุศลไว้มาก ๆ คุณยายมีจิตใจเข้มแข็งเสมอ แม้ขณะเจ็บไข้ไม่สามารถจะช่วยตัวเองได้ จะเกรงใจและไม่รบกวนใคร พวกเราทุกคนได้มีโอกาสปรนนิบัติรับใช้คุณยายในระยะที่คุณยายเจ็บหนักตลอดเวลา ๒ เดือนจนสิ้นใจ

คุณยายได้จากพวกเราไปแล้ว พวกเราทุกคนยังรักเคารพและระลึกถึงคุณยายอยู่ตลอดเวลา ขอให้คุณความดี และกุศลผลบุญที่คุณยายได้ทำไว้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ ตลอดจนผลบุญที่พวกเราได้ทำไว้ จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิของคุณยายจงไปสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ

จากหลานยายทุก ๆ คน

เรื่องเตรียมตัวก่อนตายนี้ ท่านอาจารย์เจ้าคุณเทพสิทธิมุนี ได้เทศนาในวันทำบุญครบรอบเจ็ดวันของคุณยาย ซึ่งทำให้เกิดศรัทธาเลื่อมใสแก่ผู้ฟังอย่างมาก บรรดาบุตรหลานจึงพร้อมใจกันขอเรื่องที่เทศนาจากเจ้าคุณอาจารย์ เพื่อนำมาพิมพ์ในงานฌาปนกิจศพของคุณยาย เพื่อเตือนสติผู้ที่ยังดำรงชีพอยู่ เพื่อไม่ให้เกิดความประมาท และเพื่อเป็นกุศลส่วนหนึ่งของคุณยายด้วย

ข้าพเจ้าในนามของบุตรหลาน ขอนมัสการกราบขอบพระคุณ ท่านอาจารย์เจ้าคุณเทพสิทธิมุนีไว้ในโอกาสนี้ด้วย

สุภโชค เกษมจิต

ไหว้พระก่อนนอนโดยย่อๆ

พระเทพสิทธิมุนี คณะ ๕ วัดมหาธาตุ

๑. บูชาพระ

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามิ
อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ
อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

๒. ไหว้พระ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)
สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นมัสสามิ (กราบ)
สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

๓. ระลึกถึงพระคุณทั้ง ๓ คือพระมหากรุณาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ พระปัญญาคุณ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุธธัสสะ ฯ ว่า ๓ จบ ฯ

๔. ขอถึงพระรัตนตรัย

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ, ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ, สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ, ฯ ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ, ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ, ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ, ฯ ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ, ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ, ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ, ฯ

๕. สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะธัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ ฯ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ ฯ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ ฯ

๖. แผ่เมตตา

อะหัง สุขิโต โหมิ, นิทุกโข โหมิ, อะเวโร โหมิ, อัพยาปัชโฌ โหมิ, อะนีโฆ โหมิ, สุขี อัตตานัง ปะรีหะรามิ ฯ สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ, นิทุกขา โหนตุ, อะเวรา โหนตุ, อัพยาปัชฌา โหนตุ, อนีฆา โหนตุ, สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ ฯ

๗. ระลึกถึงบุญที่ตนได้ทำมา

ทานัง เม ปะริสุทธัง ฯ จาโค เม ปะริสุทโธ ฯ สีลํ เม ปะริสุทธัง ฯ มัยหัง สัทธาทิคุณ สังวิชชันติ ฯ

๘. เจริญสมถะ

ชำนาญกรรมฐานบทใดก็ว่าบทนั้น เช่น พุทโธ หรือ สัมมาอะระหัง เป็นต้น

๙. เจริญวิปัสสนา

เช่น ภาวนาว่า "พองหนอ ยุบหนอ" เป็นต้น ตามความรู้ความสามารถที่ตนได้ศึกษาเล่าเรียนมา

๑๐. อุทิศส่วนกุศล

อิทัง เม ทานัง นิพพานัสสะ ปัจจะโย โหตุ ฯ อิทัง เม ปุญญะภาคัง สัพพะสัตตานัง เทมิ ฯ

ขอผลบุญนี้ จงเป็นปัจจัยให้ข้าพเจ้าได้ถึงพระนิพพาน ฯ ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนบุญนี้ให้แก่บิดามารดา ครูอาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณ ท่านผู้มีบุญคุณทุก ๆ ท่าน เจ้ากรรมนายเวร ภูตผีปีศาจ เทพบุตร เทพธิดา ขอจงได้อนุโมทนาในส่วนกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมานี้ สัตว์ทั้งหลายที่ถึงทุกข์ ขอจงพ้นจากทุกข์ สัตว์ทั้งหลายที่ถึงสุข ขอจงได้รับความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไปด้วยกันทุกท่าน เทอญ.

กราบ ๓ หน

เมื่อกราบเสร็จแล้ว ก็นอนได้ ในขณะที่นอนนั้นให้ภาวนาว่า "พองหนอ ยุบหนอ" จนกว่าจะหลับไป ให้สังเกตดูให้ละเอียดว่า จะหลับไปตอนพองหรือหลับไปตอนยุบ ฯ

——— จบ ———

เตรียมตัวก่อนตาย

วิถีทางแห่งชีวิตในบั้นปลายของสัตว์โลก

เมื่อสัตว์โลกแตกตายทำลายขันธ์แล้ว มีวิถีทางแห่งชีวิตที่จะต้องเดินทางต่อไปอีก ๗ สาย สุดแท้แต่กรรมดีและกรรมชั่วที่ตนได้กระทำไว้แล้วนั้นจะนำไป ทาง ๗ สายนั้น คือ–

๑. ทางไปนรก ได้แก่ โทษะ บุคคลตายแล้วไปตกนรก เพราะอำนาจแห่งโทษะเป็นส่วนมาก

๒. ทางไปเปรต อสุรกาย ได้แก่ โลภะ คือความห่วงสมบัติ บุคคลตายแล้วไปเกิดเป็นเปรต อสุรกาย เพราะอำนาจแห่งโลภะเป็นส่วนมาก

๓. ทางไปดิรัจฉาน ได้แก่ โมหะ คือความหลง บุคคลตายแล้วไปเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉาน เพราะอำนาจแห่งโมหะเป็นส่วนมาก

๔. ทางไปมนุษย์ ได้แก่ ศีล ๕ กุศลกรรมบถ ๑๐ บุคคลตายแล้วไปเกิดเป็นคน เพราะอำนาจแห่งศีล ๕ กุศลกรรมบถ ๑๐ เป็นส่วนมาก

๕. ทางไปสวรรค์ ได้แก่ มหากุศล ๘ บุคคลตายแล้วไปเกิดในสวรรค์ เพราะอำนาจแห่งมหากุศล

๖. ทางไปพรหมโลก ได้แก่ สมถกรรมฐาน บุคคลตายแล้วไปเกิดพรหมโลก เพราะอำนาจแห่งสมถกรรมฐาน หมายความว่า ผู้นั้นเจริญสมถกรรมฐานจนได้บรรลุฌาน ผลของฌานนั้นแหละนำไปเกิดพรหมโลกตามขั้นของฌานที่ตนได้บรรลุ

๗. ทางไปนิพพาน ได้แก่ วิปัสสนากรรมฐาน หมายความว่า เมื่อบุคคลเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนสามารถได้บรรลุมรรค ผล นิพพานแล้ว ครั้นแตกตายทำลายขันธ์ก็เข้าสู่นิพพาน

ทาง ๗ สายนี้ เป็นแผนที่แสดงออกบอกให้ทราบถึงวิถีทางแห่งชีวิตของแต่ละบุคคล ว่า ขณะนี้เรากำลังเดินทางสายไหน ขอให้พากันเลือกเดินทางสายที่ ๔-๕-๖-๗ เถิด จะปลอดภัยมากขึ้นไปตามลำดับ ๆ แต่จะให้ดีที่สุด ต้องเลือกเดินทางสายที่ ๗ เท่านั้นให้มากจึงจะปลอดภัยโดยแท้

วิธีเดินทางสายที่ ๗ มีดังนี้คือ-

๑. เดินจงกลม

เวลาเดินจงกลมให้ทอดสายตาไปประมาณ ๔-๕ ศอก สติจับอยู่ที่เท้า เดินช้า ๆ เวลายกเท้าขวา ภาวนาว่า "**ขวา-ย่าง-หนอ**" ขณะที่ใจนึกว่า "ขวา" ต้องยกเท้าขึ้นทันที เท้าที่ยกกับใจที่นึกต้องให้พร้อมกัน ขณะว่า "ย่าง" ต้องเคลื่อนเท้าไปพร้อมกัน ขณะว่า "หนอ" เท้าต้องลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน ภาวนาว่า "ซ้าย-ย่าง-หนอ" ให้ปฏิบัติเหมือนกันกับ ขวา-ย่าง-หนอ

ส้นเท้า กับ ปลายเท้า ห่างกันประมาณ ๔-๕ นิ้ว เมื่อเดินไปสุดเสื่อ สุดถนน หรือสุดห้องแล้ว ให้เอาเท้าเคียงกันหยุดยืน ภาวนาว่า "ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ" ช้า ๆ สัก ๓ ครั้ง หรือ ๔ ครั้ง ขณะนั้นให้ใจอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกกาย แล้วกลับ จะกลับข้างขวาหรือข้ายซ้ายก็ได้ เวลากลับ ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกแต่ปลายเท้าข้างที่จะกลับ แล้วภาวนาว่า "กลับหนอ" พร้อมกับหมุนเท้าไป ส่วนเท้าอีกข้างหนึ่ง ให้ยกขึ้นแล้วหมุนตามไป โดยภาวนาว่า "กลับหนอ" เช่นเดียวกัน ให้หมุนเวียนไปอย่างนี้จนกว่าจะได้ที่ที่ตนต้องการแล้ว ยืนภาวนาว่า "ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ" ๓ ครั้ง หรือ ๔ ครั้งก็ได้ แล้วเดินจงกลม "ขวา-ย่าง-หนอ ซ้าย-ย่าง-หนอ" ต่อไป

๒. นั่ง

ให้เตรียมจัดอาสนะสำหรับนั่งไว้ก่อน เวลานั่งให้ค่อย ๆ ย่อตัวลง พร้อมกับภาวนาว่า "นั่งหนอ นั่งหนอ นั่งหนอ" ให้ภาวนาอย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าจะนั่งเสร็จเรียบร้อย

วิธีนั่งนั้น ให้นั่งขัดสมาธิ คือ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง ถ้าอย่างนี้ไม่สะดวกจะนั่งเก้าอี้ก็ได้ นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้องพอง ท้องยุบ คือเวลาหายใจเข้าท้องพองขึ้น ให้ภาวนาตามอาการนั้นว่า "พองหนอ" ใจที่นึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน เวลาหายใจออกท้องยุบ ให้ภาวนาว่า "ยุบหนอ" ใจที่นึกกับท้องที่ยุบต้องให้เข้ากัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

ข้อสำคัญ ให้สติจับอยู่ที่อาการ พอง–ยุบ ของท้องเท่านั้น อย่าไปดูลมที่จมูก และอย่าตะเบ็งท้องให้นั่งภาวนาอย่างนี้ตลอดไป อย่างต่ำประมาณ ๓๐ นาที อย่างสูงประมาณ ๑ ชั่วโมง แต่ถ้ามีเวลาน้อยจะเริ่มตั้งแต่ ๕ นาที ๑๐ นาที เป็นต้นไปก็ได้ ไม่ควรจะรอคอยโอกาสให้ว่าง ถ้าคอยโอกาสเช่นนั้น เราอาจจะอายุไม่ถึงก็เป็นได้

๓. เวทนา

ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้ามีเวทนา คือ ความเจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ให้ปล่อย พอง-ยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดที่อาการเจ็บปวด เมื่อย คัน นั้น ๆ พร้อมกับภาวนาว่า "เจ็บหนอ" หรือ "ปวดหนอ" หรือ "เมื่อยหนอ หรือ "คันหนอ" ดังนี้ สุดแท้แต่เวทนาชนิดไหนจะเกิดขึ้น

เมื่อเวทนาหายแล้ว ให้เอาสติไปกำหนดที่ท้อง ภาวนาว่า "พองหนอ–ยุบหนอ" ต่อไปอีก จนกว่าจะครบกำหนดที่ตั้งใจไว้

๔. จิต

ในเวลาที่นั่งภาวนาอยู่นั้น ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สมบัติ หรือคิดถึงกิจการต่าง ๆ ให้เอาสติกำหนดที่ตรงหัวใจ พร้อมกับภาวนาว่า "คิดหนอ ๆ" จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้ว ให้กลับไปกำหนด ท้องพอง–ยุบ ต่อไป

เวลาโกรธ ดีใจ เสียใจ ฟุ้งซ่าน เป็นต้น ก็ให้กำหนดโดยทำนองเดียวกันอย่างนี้

๕. นอน

เวลานอนให้ค่อย ๆ เอนตัวลง พร้อมกับภาวนาว่า "นอนหนอ ๆ" จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้สติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาไว้ที่ท้อง พร้อมกับภาวนาว่า "พองหนอ ยุบหนอ" ต่อไป ให้สังเกตให้ดีว่า จะหลับไปตอนพอง หรือหลับไปตอนยุบ

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขั้นต้นสำหรับผู้มีเวลาน้อย เช่น นักเรียน นักศึกษา ข้าราชการ ทหาร ตำรวจ เป็นต้น เพียงเท่านี้ก่อน

อานิสงส์

คำว่า "**อานิสงส์**" แปลและหมายความได้ ๓ ประการ คือ **ชมเชย เบียดเบียน ไหลออกยิ่ง ไหลออกเนืองนิตย์**

๑. **อานิสงส์** แปลว่า **ชมเชย** หมายความว่า ความดีต่าง ๆ ที่บุคคลได้ทำไว้ เช่น ความดีขั้นกามาวจรได้แก่ ความดีขั้นมนุษย์ ขั้นเทวดา ๖ ชั้น เป็นต้น ถ้าผู้ใดทำไว้ ผู้นั้นจะได้ชมเชย คือจะได้รับผลแห่งความดีด้วยตนเองก่อนใครทั้งสิ้น ส่วนคนอื่น เมื่อได้เห็นผู้นั้นได้รับความสุข ก็จะยกย่องสรรเสริญและชมเชยว่าผู้นั้นมีบุญ มีลูกก็ดี มีภรรยาก็ดี มีสามีก็ดี มีสมบัติอะไร ๆ ก็ล้วนแต่ดี ๆ ทั้งนั้น ดังนี้เป็นต้น

๒. **อานิสงส์** แปลว่า **เบียดเบียน** หมายความว่า ผลของความดีที่บุคคลได้ทำไว้นั้น จะเบียดเบียนความชั่ว คือเบียดเบียนบาป กำจัดบาปต่าง ๆ ออกทิ้ง แล้วป้องกันบุคคลผู้ทำความดีนั้นไว้ไม่ให้ตกไปในที่ชั่วมีอบาย ๔ เป็นต้น เช่น แม่ไก่ฟังธรรม กบฟังธรรม ค้างคาวฟังพระสวดอภิธรรม แตกตายทำลายขันธ์แล้ว ได้ไปบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์เป็นต้น เป็นตัวอย่าง

๓. อานิสงส์ แปลว่า ไหลออกยิ่ง หรือ ไหลออกเป็นนิตย์ หมายความว่า ผลของความดีที่บุคคลได้ทำไว้นั้น จะอำนวยวิบากให้แก่ผู้ทำเป็นอย่างดียิ่ง จะยกมาพอเป็นตัวอย่าง คือ ทานกุศล เช่น บุคคลที่ได้ทำทานกุศลไว้ ย่อมจะเป็นที่รักใคร่ชอบใจของคนเป็นอันมาก คนทั้งหลายก็คบหาสมาคมกับผู้นั้น ผู้นั้นย่อมแกล้วกล้าในที่ประชุม มีชื่อเสียงฟุ้งขจรไปทั้งตามลมและทวนลม เมื่อแตกตายทำลายขันธ์ก็จะมีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า ข้อนี้มีธรรมิก–อุบาสกและพระนางวิสาขามหาอุบาสิกาเป็นตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

เรื่องธรรมิกอุบาสก

เมื่อพระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่พระเชตวัน ทรงปรารภธรรมิกอุบาสก ความว่า ในเมืองสาวัตถี ได้มีอุบาสกผู้ปฏิบัติธรรมประมาณ ๕๐๐ คน บรรดาอุบาสกเหล่านั้นคน ๆ หนึ่ง มีอุบาสกเป็นบริวารคนละ ๕๐๐ อุบาสก ผู้เป็นหัวหน้าใหญ่มีบุตร ๗ คน มีธิดา ๗ คน บรรดาบุตรและธิดาเหล่านั้น คนหนึ่งได้ทำบุญเป็นประจำ คือ ได้มีสลากยาคู สลากภัตร์ ปักขิกภัตร์ สังฆภัตร์ อุโบสถิกภัตร์ อาคันตุกภัตร์ วัสสาวาสิกภัตร์ อย่างละที่ ลูกทุกคนชื่อว่าเป็นอนุชาตบุตร ด้วยกันทั้งหมดทีเดียว เป็นอันว่า สลากยาคู เป็นต้น ๑๖ ที่ คือ ของบุตร ๑๔ คน ๆ ละที่ ของภรรยา ๑ ที่ ของอุบาสก ๑ ที่ ย่อมเป็นไปไม่ขาดสายภายในครอบครัวของอุบาสกนั้น เขาพร้อมทั้งบุตร ธิดา ภรรยา ได้เป็นผู้มีศีล มีกัลยาณธรรมทั้ง ๕ คือ มีเมตตา มีจาคะ มีสัจจะ มีสันโดษ มีสติ มีความยินดีในการจำแนกแจกทาน

ต่อมาอุบาสกป่วย อยากจะฟังธรรม จึงส่งลูกไปสู่สำนักของพระพุทธเจ้า กราบทูลว่า ขอพระองค์ได้โปรดส่งภิกษุ ๘ รูป หรือ ๑๖ รูป ประทานแก่ข้าพระองค์เถิด พระพุทธองค์ทรงส่งภิกษุทั้งหลายไป ภิกษุเหล่านั้น นั่งบนอาสนะที่ตบแต่งไว้ ล้อมเตียงของเขา อันเขากล่าวว่า ท่านผู้เจริญ การเห็นพระผู้เป็นเจ้าทั้งหลาย จักเป็นของอันกระผมได้โดยยาก กระผมเป็นผู้ทุพพลภาพ ขอพระผู้เป็นเจ้าทั้งหลาย จงสาธยายพระสูตร ๆ หนึ่ง โปรดกระผมเถิด พระสงฆ์ถามว่า คุณโยมประสงค์จะฟังสูตรไหน อุบาสกตอบว่า กระผมอยากจะฟัง สติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ไม่ทรงละแล้ว จึงเริ่มสวดพระสูตรว่า

เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค สตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานํ สมติกฺกมาย ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิทํ จตฺตาโร สติปฏฺฐานา.

ดูกรท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารทั้งหลาย ทางสายนี้เป็นทางสายเอก เป็นไปพร้อมเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เป็นไปพร้อมเพื่อก้าวล่วงความโศกเศร้าและปริเทวนาการ เป็นไปพร้อมเพื่อดับความทุกข์ทางกายและดับความทุกข์ทางใจ เป็นไปพร้อมเพื่อธรรมบ

มรรค เป็นไปพร้อมเพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ทางสายนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ดังนี้เป็นต้น

ขณะนั้น มีรถ ๖ คัน ล้วนประดับด้วยเครื่องอลังการทุกอย่าง มาจากสวรรค์ ๖ ชั้น เทวดายืนอยู่บนรถเหล่านั้น ต่างก็เชื้อเชิญว่า "ข้าพเจ้าจักนำไปยังเทวโลกของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจักนำไปยังเทวโลกของข้าพเจ้า ท่านผู้เจริญ ขอจงเกิดในที่นี้เถิด ขอจงเกิดในที่นี้เถิด เพื่อความยินดีในเทวโลกของข้าพเจ้า เหมือนคนทำลายภาชนะดินแล้วถือเอาภาชนะทองคำ" อุบาสกไม่ปรารถนาจะให้เป็นอันตรายแก่การฟังธรรม จึงกล่าวว่า ท่านทั้งหลายจงรอก่อน จงรอก่อน ภิกษุทั้งหลายจึงพากันหยุดนิ่ง ด้วยเข้าใจว่า อุบาสกห้ามไม่ให้สวด ฝ่ายบุตรธิดาของเขาก็คิดว่า บิดาของเราแต่ก่อนเป็นผู้ไม่อิ่มด้วยการฟังธรรม แต่บัดนี้ให้นิมนต์ภิกษุมาสาธยายกลับห้ามเสียเอง ชื่อว่าสัตว์ผู้ไม่กลัวต่อความตายย่อมไม่มี ดังนี้แล้ว ได้ร้องไห้

ภิกษุทั้งหลาย ปรึกษากันว่า บัดนี้ ไม่มีโอกาสแล้ว จึงพากันลุกจากอาสนะหลีกไป อุบาสกยังเวลานิดหน่อยให้ล่วงไปแล้ว กลับได้สติ ถามลูก ๆ ว่า เพราะเหตุไรพวกเจ้าจึงร้องไห้กันเล่า พวกบุตรธิดาตอบว่า พ่อ พ่อให้นิมนต์พระมาแล้ว กำลังฟังธรรมอยู่พ่อห้ามเสียเอง เมื่อเป็นเช่นนั้น ลูกทั้งหลายจึงคิดว่า ขึ้นชื่อว่า สัตว์ทั้งหลายผู้ไม่กลัวต่อความตายย่อมไม่มี ดังนี้แล้ว จึงร้องไห้

พ่อถามว่า พระผู้เป็นเจ้าทั้งหลายไปไหนเสีย ? ลูกตอบว่า พ่อ พระผู้เป็นเจ้าทั้งหลาย ท่านพูดกันว่า ไม่เป็นโอกาส ลุกจากอาสนะหลีกไปแล้ว พ่อพูดว่า พ่อมิได้พูดกับพระผู้เป็นเจ้า ลูกถามว่า ถ้าเช่นนั้น พ่อพูดกับใคร ? พ่อตอบว่า เทวดาประดับรถ ๖ คัน นำมาจากเทวโลก ๖ ชั้น พักอยู่ในอากาศ ต่างเปล่งเสียงว่า ขอจงยินดีในเทวโลกของข้าพเจ้า พ่อพูดกับเทวดาเหล่านั้นต่างหาก ลูกถามว่า พ่อรถอยู่ไหน พวกลูกไม่เห็น ? พ่อถามว่า ก็ดอกไม้ที่ร้อยเป็นพวงเพื่อพ่อมีไหม ? พวกลูกตอบวา มี พ่อ พ่อถามว่า เทวโลกชั้นไหนควรเป็นที่รื่นรมย์ ? ลูกตอบว่า ภพดุสิต อันเป็นที่ประทับของพระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ ของพระพุทธมารดา และของพระพุทธบิดา เป็นที่น่ารื่นรมย์ซิ พ่อ พ่อพูดว่า ถ้าเช่นนั้น พวกลูกจงเสี่ยงว่า ขอพวงดอกไม้จงคล้องรถมาจากภพดุสิต ดังนี้แล้ว เหวี่ยงพวงดอกไม้ไปเถอะ ลูกได้เหวี่ยงไปแล้ว พวงดอกไม้คล้องที่เอกรถ ห้อยลงในอากาศ มหาชนเห็นแต่พวงดอกไม้เท่านั้น หาเห็นรถไม่ พ่อพูดว่า ลูกทั้งหลายเห็นพวงดอกไม้นั้นไหม เมื่อลูกตอบว่า เห็นจ๊ะ พ่อจึง

กล่าวว่า พวงดอกไม้นั้น ห้อยที่รถซึ่งมาจากสวรรค์ ชั้นที่ ๔ คือชั้นดุสิต พ่อจะไปสู่สวรรค์ชั้นนั้น พวกลูกอย่าพากันวิตกกังวลไปเลย ถ้าพวกลูกมีความปรารถนาจะไปเกิดในสำนักของพ่อก็จงพากันทำบุญตามทำนองที่เราทำแล้วเถิด ดังนี้แล้ว ทำกาละคือตาย ดำรงอยู่บนรถที่มาจากสวรรค์ชั้นดุสิต มีอัตตภาพประดับด้วยเครื่องอลังการมากมาย เกิดในทันใดนั้นเอง มีนางอัปษรแวดล้อมเป็นบริวาร และมีวิมานแก้วเป็นที่อยู่อาศัย

พระศาสดา ตรัสถามภิกษุเหล่านั้น ผู้มาถึงวิหารแล้วโดยลำดับว่า ภิกษุทั้งหลาย อุบาสกได้ฟังธรรมเทศนาแล้วหรือ? พวกภิกษุ กราบทูลว่า ฟังแล้วพระเจ้าข้า แต่อุบาสกได้ห้ามเสียในระหว่างนั้นแลว่า ขอท่านจงรอก่อน ลำดับนั้น บุตรธิดาของอุบาสกนั้นร้องไห้คร่ำครวญกันแล้ว พวกข้าพระองค์ปรึกษากันว่าบัดนี้ ไม่เป็นโอกาสจึงพากันลุกจากอาสนะออกมา

พระศาสดา ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย อุบาสกนั้นหาได้กล่าวกับพวกเธอไม่ ก็เทวดาประดับรถ ๖ คัน นำมาจากเทวโลก ๖ ชั้น เชื้อเชิญอุบาสกนั้นแล้ว เธอไม่ปรารถนาจะทำอันตรายแก่การแสดงธรรม จึงกล่าวกับเทวดาเหล่านั้นว่า จงรอก่อน ภิกษุกราบทูลว่า อย่างนั้นหรือพระพุทธเจ้าข้า? พระพุทธองค์ ตรัสว่า อย่างนั้น ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อุบาสกนั้น เที่ยวชื่นชมอยู่ในท่ามกลางญาติในโลกนี้แล้ว ตายไปเกิดในที่เป็นที่ชื่นชมอีก หรือพระพุทธเจ้าข้า? พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า

อาม ภิกฺขเว อปฺปมตฺตา หิ คหฏฺฐา วา ปพฺพชิตา วา สพฺพตฺถ โมทนฺติ เยว

ดูกรท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารทั้งหลาย ขอรับรองว่า ถ้าบุคคลไม่ประมาทแล้วจะเป็นคฤหัสถ์ก็ตาม จะเป็นบรรพชิตก็ตาม ย่อมจะเพลินเพลินในที่ทุกแห่งทีเดียว ดังนี้แล้วได้ทรงแสดงพระธรรมเทศนาต่อไปอีกว่า

อิธ โมทติ เปจฺจ โมทติ
กตปุญฺโญ อุภยตฺถ โมทติ
โส โมทติ โส ปโมทติ
ทิสฺวา กมฺมวิสุทฺธิมตฺตโน.

ผู้ที่ได้ทำบุญไว้ ย่อมเพลิดเพลินอยู่ในโลกทั้ง ๒ คือ เพลิดเพลินอยู่ในโลกนี้ ๑ เพลิดเพลินอยู่ในโลกหน้า ๑ เพราะได้เห็นความบริสุทธิ์ คือความถึงพร้อมแห่งบุญกรรมของตนแล้ว จึงมีความสุข มีความเพลิดเพลินเป็นทวีคูณทีเดียว.

เรื่องพระนางวิสาขามหาอุบาสิกา

พระนางวิสาขามหาอุบาสิกานั้น นางได้ทำบุญไว้มาก คือได้ให้ทาน รักษาศีล ฟังธรรม เจริญสมถกรรมฐาน และเจริญวิปัสสนากรรมฐานมาตั้งแต่ ๗ ขวบ และได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน เวลามีชีวิตอยู่ก็เพลิดเพลินอยู่กับบุญกุศลเป็นอย่างยิ่ง จนบางครั้งถึงกับพาหลานเดินร้องเพลงวนรอบพระวิหาร หรือปราสาทที่นางได้สร้างถวายแด่พระพุทธเจ้าไว้ เมื่อแตกตายทำลายขันธ์ นางก็ได้ไปบังเกิดในสวรรค์ชั้นที่ ๕ คือ สวรรค์ชั้นนิมมานรดี ทั้งนี้ ก็เพราะผลแห่งทาน ศีล ภาวนา ที่นางได้สั่งสมอบรมไว้นั่นเองเป็นผลวปัจจัยนำส่ง

คำว่า "**อานิสงส์**" แปลและหมายความได้ ๓ อย่าง คือ แปลว่า **ชมเชย ๑ เบียดเบียน ๑ ไหลออกยิ่ง หรือ ไหลออกเป็นนิตย์ ๑** ดังความพิสดารที่ได้บรรยายมาแล้วข้างต้นนั้น เฉพาะความหมายของคำว่าอานิสงส์ ขอสมมุติว่ายุติลงแต่เพียงเท่านี้ก่อน.

ส่วนคำว่า "**วิปัสสนากรรมฐาน**" นั้น แยกออกเป็น ๒ ประโยค คือ วิปัสสนา ๑ กรรมฐาน ๑

๑. วิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้ง คือ คือ **เห็นปัจจุบัน** ได้แก่มีสติทันรูปทันนาม ๑ **เห็นรูปนาม ๑ เห็นพระไตรลักษณ์ ๑ เห็นมรรค ผล นิพพาน ๑**

ผู้ที่จะเห็นอย่างนี้ได้ ต้องเห็นด้วยปัญญา ปัญญานั้น มีอยู่ ๓ ประการ คือ สุตมยปัญญา ๑ จินตามยปัญญา ๑ ภาวนามยปัญญา ๑

๑. **สุตมยปัญญา** ปัญญาเกิดจากการฟัง การเรียน การอ่าน การศึกษาพระวินัย พระสูตร พระอภิธรรม เป็นต้น

๒. **จินตามยปัญญา** ปัญญาเกิดจากการคิด เช่น คิดทำรถยนต์ คิดทำเรือบิน คิดทำอาวุธ คิดทำเสื้อผ้า และคิดธรรม พิจารณาธรรม พิจารณาขันธ์ ธาตุอายตนะ อินทรีย์ อริยสัจ เป็นต้น

๓. **ภาวนามยปัญญา** ปัญญาเกิดจากการ**เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ปัญญาชั้นที่** ๓ **นี้**เท่านั้น **จึงจะรู้ปัจจุบันรูปนาม พระไตรลักษณ์ มรรคผลนิพพานได้** และปัญญาขั้นนี้เท่านั้น จึงจะพิสูจน์เรื่องบุญบาป นรก สวรรค์ มรรค ผล นิพพานได้ ปัญญา**ขั้นนี้**เท่านั้นจึงสามารถทำให้บุคคลหายข้องใจสงสัยได้

ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนานั้น มีอยู่ ๑๖ ขั้น คือ–

๑. **นามรูปปริจเฉทญาณ** ปัญญาที่รู้รูปนาม คือ สามารถแยกรูป แยกนามได้

๒. **ปัจจยปริคคหญาณ** ปัญญาที่รู้เหตุ รู้ผล รู้เหตุ รู้ปัจจัย ของรูปและนาม หายความข้องใจสงสัยในคำว่า รูป คำว่า **นาม** ดุจผู้หายความข้องใจในคำว่า **"หนวดเต่า เขากระต่าย"** ฉะนั้น

๓. **สัมมสนญาณ** ปัญญาที่พิจารณารูปนามเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๔. **อุทยัพพยญาณ** ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิด เห็นความดับของรูปนามได้ ประมาณ ๕๐ เปอร์เซ็นต์

๔. ภังคญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นเฉพาะความดับไปของรูปนามฝ่ายเดียว

๖. ภยญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามปรากฏเป็นของน่ากลัว

๗. อาทีนวญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นทุกข์ เห็นโทษ ของรูปนาม

๘. นิพพิทาญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นทุกข์โทษของรูปนามแล้ว เกิดความเบื่อหน่ายรูปนาม

๙. มุญจิตุกัมยตาญาณ ปัญญาที่เห็นทุกข์โทษเกิดความเบื่อหน่ายแล้ว อยากออก อยากหนี อยากหลุด อยากพ้นไปจากรูปนาม

๑๐. ปฏิสังขาญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนาม เป็นทุกข์โทษ เกิดความเบื่อหน่ายอยากหลุดพ้นแล้วมีใจเข้มแข็ง ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง ไม่ยอมท้อถอย

๑๑. สังขารุเปกขาญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเช่นนั้นแล้ว จึงวางเฉยต่อรูปนาม คือ พิจารณาความเกิดดับของรูปนามอยู่



๑๒. สัจจานุโลมิกญาณ หรือ อนุโลมญาณ ก็เรียกว่า ปัญญาพิจารณาเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ชัดเจนแจ่มแจ้งที่สุดจนถึง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ และปัญญาที่พิจารณาเห็นอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

๑๓. โคตรภูญาณ รูปนามคับ หน่วงนิพพานเป็นอารมณ์ ญาณนี้อยู่ในระหว่างแห่งโลกียะกับโลกุตตระต่อกันเป็นญาณที่ทำลายโคตรของปุถุชน ย่างเข้าสู่โคตรของพระอริยเจ้า

๑๔. มรรคญาณ ปัญญาที่ตัดกิเลสขาดเป็นสมุจเฉทปหาน คือละกิเลสได้โดยเด็ดขาด ไม่มีวันจะกลับคืนมาได้อีก มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ถึงญาณนี้ จึงจะหายความข้องใจสงสัยในเรื่องกรรม บุญ บาป นรก สวรรค์ มรรค ผล นิพพาน ชาติหน้ามีจริงหรือไม่ตายแล้วเกิดอีกหรือไม่ เป็นต้น ญาณนี้เป็นโลกุตตระ

๑๕. ผลญาณ มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นโลกุตตระ ทรงอยู่ ๒ ขณะจิตบ้าง ๓ ขณะจิตบ้าง

๑๖. ปัจจเวกขณญาณ พิจารณากิเลสที่จะละได้ ที่เหลืออยู่ มรรค ผล นิพพาน

ถ้าผู้ใดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผ่านญาณ ๑๖ นี้แล้ว ผู้นั้นไม่มีวันจะตกไปในอบายภูมิ ๔ ได้ คือรับประกันได้อย่างแน่นอนทีเดียวว่า "ผู้นั้นพ้นแล้วจากนรก เปรต อสุรกาย สัตว์ดิรัจฉาน" มีมรรค ผล นิพพานเบื้องสูงเป็นไปในเบื้องหน้า

คำว่า กรรมฐาน หมายความว่า การกระทำที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ได้บรรลุคุณวิเศษ คือ ฌาณ มรรค ผล นิพพาน ดังมีหลักฐานรับรองไว้ว่า

กมฺมํ เอว วิเสสาธิคมสฺส ฐานนฺติ กมฺมฏฺฐานํ ชื่อว่า กรรมฐาน เพราะอรรถว่าเป็นเหตุแห่งการบรรลุคุณวิเศษ คือ ฌาณ มรรค ผล นิพพาน

กรรมฐาน มีอยู่ ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐาน ๑ วิปัสสนากรรมฐาน ๑

๑. สมถกรรมฐาน มีอารมณ์ ๔๐ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูปกรรมฐาน ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัตถาน ๑

๒. วิปัสสนากรรมฐาน มีวิปัสสนาภูมิ ๖ เป็นรมณ์ คือ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ย่อให้สั้น ๆ ในแนวปฏิบัติ ได้แก่รูปกับนาม เท่านั้น เช่น ท้องพอง–ยุบ เป็นตัวอย่าง

อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น ถึงแม้จะยังไม่ได้บรรลุมรรคผลนิพพานก็ตาม ก็ยังมีประโยชน์มีผล มีอานิสงส์มากมายเหลือที่จะนับจะประมาณให้สิ้นสุดยุติลงได้ จะขอยกมาเป็นตัวอย่างสักเล็กน้อยเท่านั้น คือ –

๑. ทำคนให้ฉลาด ให้รู้หลักความจริง ให้รู้จักชีวิตประจำวัน

๒. ทำคนให้รู้จักปรมัตถธรรม ไม่หลงติดอยู่ในบัญญัติธรรม อันเป็นเพียงโลกสมบัติ

๓. ทำคนให้มีศีลธรรมและวัฒนธรรมอันดีงาม

๔. ทำคนให้รักใคร่กัน สนิทสนมกลมกลืนกัน

๕. ทำคนให้มีความเมตตากรุณาต่อกัน เอ็นดูกันสงสารกัน พลอยยินดีอนุโมทนาสาธุการในเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี

๖. ทำคนให้เป็นคน ทำคนให้ดีกว่าคน ทำคนให้เด่นกว่าคน ทำคนให้เลิศกว่าคน ทำคนให้ประเสริฐกว่าคน ทำคนให้สูงกว่าคน ทำคนให้เป็นพระ

๗. ทำคนไม่ให้เบียดเบียนกัน เว้นจากเอารัดเอาเปรียบกัน

๘. ทำคนให้รู้จักตัวเอง และรู้จักปกครองตัวเองคืออ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวพึ่ง

๙. ทำคนให้เป็นผู้ว่าง่าย สอนง่าย ไม่มีมานะ ถือตัว ไม่เย่อหยิ่งจองหอง

๑๐. ทำคนให้หันหน้าเข้าหากัน ให้บรรจบกันเพราะต่างฝ่ายต่างลดทิฏฐิมานะลงหากัน เข้ากันได้เป็นกันเอง

๑๑. ทำคนให้เป็นผู้หนักแน่นในกตัญญูกตเวทิตาธรรม

๑๒. ทำคนให้มีกาย วาจา ใจ บริสุทธิ์

๑๓. ทำคนให้ได้รับความสุข

๑๔. ทำคนให้พ้นจากความเศร้าโศกปริเทวนาการ

๑๕. ทำคนให้ดับความทุกข์ร้อนทางกาย ทางใจ

๑๖. ทำคนให้เดินทางถูก

๑๗. ทำคนให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เป็นปริโยสาน

๑๘. ถ้าปฏิบัติได้เพียงญาณที่ ๑–๒ ยังอยู่ในญาณต้น ๆ ถ้าพยายามรักษาและปฏิบัติต่อ ๆ ไป ก็สามารถป้องกันภัยในอบายภูมิได้ ดังหลักฐานรับรองไว้ในวิสุทธิมรรค ภาค ๓ หน้า ๒๒๙ ว่า

อิมินา ปน ญาเณน สมนฺนาคโต วิปสฺสโก พุทฺธสาสเน ลทฺธสฺสาโส ลทฺธปติฏฺโฐ นิอคติโก จูฬโสตาปนฺโน นาม โหติ.

ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานถึงญาณที่ ๒ นี้แล้ว ได้ความเบาใจในพระพุทธศาสนา ได้ที่พึ่งระลึกในพระพุทธศาสนา มีคติอันเที่ยง คือตายแล้วไม่ไปอบายภูมิชื่อว่าเป็นจูฬโสดาบัน แปลว่าผู้เข้าสู่กระแสพระนิพพานน้อย ๆ

๑๙. ถ้าปฏิบัติถึงญาณที่ ๔ ชื่อว่าเป็นผู้มีชีวิตอันประเสริฐ ถึงจะตายเสียในวันนั้น ก็ยังดีกว่าบุคคลผู้ไม่ได้ปฏิบัติ แต่มีชีวิตเป็นอยู่ได้ตั้ง ๑๐๐ ปี ดังมีหลักฐานรับรองไว้ ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ หน้าที่ ๓๐ บันทัดที่ ๓–๔ ว่า

"โย จ วสฺสสตํ ชีเว อปสฺสํ อุทยพฺพยํ
เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย ปสฺสโต อุทยพฺพยํ"

"ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถึงญาณที่ ๔ เห็นความเกิดดับของรูปนาม ถึงแม้จะมีชีวิตอยู่ได้เพียงวันเดียว ก็ยังประเสริฐกว่าบุคคลผู้ที่ไม่เห็นความเกิดดับของรูปนาม ซึ่งมีชีวิตเป็นอยู่ได้ได้ตั้ง ๑๐๐ ปี" ดังนี้ ฯ

๒๐. เป็นปัจจัยให้ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ในภพชาติต่อ ๆ ไป คือ ถ้าเจริญวิปัสสนาในปฐมวัย แต่ไม่สำเร็จ จะเป็นปัจจัยให้สำเร็จในมัชฌิมวัย ถ้ามัชฌิมวัยไม่สำเร็จ จะ

เป็นปัจจัยให้สำเร็จในปัจฉิมวัย ถ้าปัจฉิมวัยไม่สำเร็จ จะเป็นปัจจัยให้สำเร็จในเวลาใกล้จะตาย ถ้าในเวลาใกล้จะตายไม่สำเร็จ จะได้ไปบังเกิดในสวรรค์แล้วปฏิบัติต่อสำเร็จบนสวรรค์ ถ้ายังไม่สำเร็จบนสวรรค์ เมื่อลงมาเกิดเมืองมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนาจะได้สำเร็จเร็วที่สุด เช่น พระอัญญาโกญฑัญญะพาหิยะทารุจีริยะ เป็นต้น ถ้าไม่ได้พบพระพุทธศาสนาก็จะได้เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า คือสามารถตรัสรู้มรรค ผล นิพพาน ด้วยตนเองได้

๒๑. ทำกิเลสคือโลภะ โทษะ โมหะ ให้เบาบางลง

๒๒. ทำให้เป็นคนมีใจสุขุมเยือกเย็นขึ้นอีกมากทีเดียว

๒๓. ทำให้เป็นคนมีสติรอบคอบอีกมาก

๒๔. ทำให้ความจำดีขึ้น เป็นประโยชน์แก่นักเรียนนักศึกษามาก

๒๕. ทำให้โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ หายไป เช่น โรคประสาท เป็นต้น

๒๖. สามารถจะเป็นพลวปัจจัยนำไปเกิดในสวรรค์ได้ เช่น พระภิกษุรูปหนึ่ง ท่านเจริญวิปัสสนาถึงญาณที่ ๔ เวลามรณภาพ ท่านได้ไปบังเกิดในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ แล้วลงมากราบพระพุทธเจ้า ฟังธรรมและปฏิบัติธรรมจนได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน

๒๗. ทำให้มีความเชื่อความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยหนักแน่นยิ่งขึ้นเป็นทวีคูณ

๒๘. สะดวกแก่การปกครอง

นอกจากนี้ยังมีอานิสงส์อีกมากมาย ท่านกล่าวไว้ว่า "อเนกสหสฺสา" แปลว่า มีอานิสงส์ตั้งหลายพัน ดังนี้ เป็นต้น

เท่าที่ได้แสดงมานี้ ก็พอชี้ให้เห็นได้แล้วว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น มีประโยชน์ มีอานิสงส์มากเป็นประโยชน์แก่สังคมมากที่สุด และเป็นประโยชน์แก่การปกครองมาก เพราะทำให้โจรผู้ร้ายลดน้อยลงเป็นประโยชน์แก่บุคคลทุกเพศ ทุกชั้น ทุกวัย ทุกชาติ ทุกภาษา เพราะฉะนั้น ท่านผู้เป็นมารดา บิดา ครู อาจารย์ จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะได้นำลูกหลานของท่านให้ได้รับการอบรมบ่มนิสัยในเรื่องนี้ เพราะเด็กวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า การฝึกอบรมอย่างนี้

เป็นจริยศึกษาชั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา สามารถจะอำนวยผลให้แก่ผู้ปฏิบัติทั้งทางโลกและทางธรรม นำมาแต่อัฏฐวิบูลมนูญผล เป็นศิริมิ่งมงคลแก่ตนและคนอื่น เป็นประโยชน์แก่ประเทศชาติ ศาสนา

ได้บรรยายเรื่องอดีตกรรมวิธีเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยย่อ และเรื่องอานิสงส์ของวิปัสสนากรรมฐานก็นับว่าสมควรแก่กาลเวลาแล้ว ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

ในที่สุดนี้ ขอให้ทุก ๆ ท่านจงถึงแต่ความสุขความเจริญ งอกงาม ไพบูลย์ ในพระบวรพุทธศาสนาตลอดกาลเป็นนิตย์ สถิตย์มั่นอยู่ในทาน ศีล ภาวนา นำพาตนให้พ้นทุกข์ ประสบสุขอันไพบูลย์ กล่าวคือ มรรค ผล นิพพาน ด้วยกันทุก ๆ ท่าน เทอญ.

อิทํ เม ปุญฺญํ อาสวกฺขยาวหํ โหตุ

อิทํ เม ปุญฺญํ นิพฺพานสฺส ปจฺจโย โหตุ

อิทํ เม ปุญฺญภาคํ สพฺพสตฺตานํ เทมิ

วิธีเตรียมตัวก่อนตาย

ตามหลักพระไตรปิฎก เล่ม ๑๐

๑. อปฺปมตฺตา ไม่ประมาท

๒. สติมนฺโต มีสติ

๓. สุสีลวา รักษาศีลให้ดี

๔. สุสมาหิตสงฺคปฺปา ตั้งตนไว้ให้ถูกทาง คือตั้งตนไว้ในทานศีลภาวนา

๕. สจิตฺตมนุรกฺขถ จงพยายามรักษาใจให้ดีด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา คือเจริญครบสามนั่นเอง

วิธีย่อที่สุดคือ

๑. ก่อนนอนไหว้พระสวดมนต์ก่อน

๒. ระลึกถึงบุญของตนที่ได้บำเพ็ญมา

๓. เจริญสมถะ

๔. เจริญวิปัสสนา

"แล้วนอนทำวิปัสสนาต่อไปจนหลับ ให้สังเกตดูให้ดีว่า จะหลับไปตอนพองหรือตอนยุบ"

(พระเทพสิทธิมุนี)

พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ

เนื่องในงานฌาปนกิจศพ โยมบ๋าปุ้ย สกุลเดช ผู้เป็นมารดาของโยมพี่ส้มเช้า ยุวบูรณ์ ที่ฌาปนสถานวัดมกุฏกษัตริยาราม ณ วันที่ ๓๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๙ โยมพี่ส้มเช้า ยุวบูรณ์ มีกุศลเจตนาจะพิมพ์หนังสือสวดมนต์ เช้า เย็น แบบย่อ และให้เข้าใจความหมายในคำสวด ตลอดจนคำพิจารณาภาวนา และวิธีปฏิบัติที่เข้าใจง่าย ในพิธีกรรมปฏิบัติทางศาสนา เพื่อแจกเป็นที่ระลึกในงาน และเพื่อเป็นธรรมวิทยาทาน อุทิศส่วนกุศลให้มารดาที่ล่วงลับไปแล้วนั้น อาตมายินดี จึงได้รวบรวม สวดมนต์เช้าเย็นแบบย่ออันเหมาะสำหรับคฤหัสถ์ ที่มีภาระกิจมาก และมีเวลาน้อย จะได้นำมาสวดสาธยาย ทำให้ใจของตนแช่มชื่นผ่องใส ใจจะได้สงบเยือกเย็น เพื่อประโยชน์สุขของตนเองโดยแท้

ขอกุศล ที่เกิดจากธรรมวิทยาทานนี้ จงเป็นพลวะปัจจัย อำนวยอิฏฐะวิบากสมบัติอันเป็นที่เจริญใจยิ่ง แด่โยมบ๋าปุ้ย สกุลเดช โดยสมควรแก่ฐานะ ในสัมปรายภพนั้นเถิด

จนฺทสโร ภิกฺขุ

สันติศรีเขต ศรีราชา ชลบุรี

๕ พฤษภาคม ๒๕๑๙

พิธีสวดมนต์ไหว้พระ

กล่าวคำบูชาถวายดอกไม้ ธูปเทียน และคำกราบไหว้พระรัตนตรัย

อิมินาสักกาเรนะ พุทธัง อภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าขอบูชาโดยยิ่ง ซึ่งพระพุทธเจ้า ด้วยเครื่องสักการะนี้

อิมินาสักกาเรนะ ธัมมัง อภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าขอบูชาโดยยิ่ง ซึ่งพระธรรมเจ้า ด้วยเครื่องสักการะนี้

อิมินาสักกาเรนะ สังฆัง อภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าขอบูชาโดยยิ่ง ซึ่งพระสงฆ์เจ้า ด้วยเครื่องสักการะนี้

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวังตัง อภิวาเทมิ (กราบ)

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นผู้ดับเพลิงกิเลส ดับเพลิงทุกข์โดยสิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ข้าพเจ้าขอน้อมนมัสการ พระพุทธเจ้า

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว ข้าพเจ้าขอน้อมนมัสการพระธรรม

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆังนะมามิ (กราบ)

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว ข้าพเจ้าขอน้อมนมัสการพระสงฆ์

กล่าวนะโม ๓ จบ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ

ขอนอบน้อม แด่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้เองโดยชอบ พระองค์นั้น

คาถาสวดสรรเสริญพระพุทธเจ้าตอนเช้า

(ว่าเป็นวรรค และหยุดตามจุดเครื่องหมายจุลภาค)

โย โส ตะถาคะโต อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,

พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้ โดยพระองค์เอง

วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโตโลกะวิทู,

ถึงพร้อมแล้วด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดีแล้ว เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถาเทวะ มะนุสานัง พุทโธ ภะคะวา,

เป็นผู้ฝึกบุรุษที่ควรฝึกไม่มีใครสู้ เป็นครูของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้ตื่นจากหลับ คือกิเลส ทรงแจกคุณธรรมพิเศษแก่ประชุมชน

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรัหมะกัง สัสสะมะณะพราหมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิ กัตวา ปะเวเทสิ

พระผู้มีพระภาคพระองค์ใด ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว ทรงสอนโลกนี้ พร้อมทั้งเทวดา ทั้งมาร ทั้งพรหม ทั้งหมู่สัตว์ ทั้งสมณะพราหมณ์และมนุษย์ ได้ทรงประกาศให้ทราบทั่วถึงกันแล้ว

โย ธัมมัง เทเสสิ อาทิกัลยาณัง มัชเฌกัลยาณัง ปะริโยสานะกัลยาณัง, สาตถัง สะพยัญชะนัง เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทธัง พรัหมะจะริยัง ปะกาเสสิ,

พระผู้มีพระภาคพระองค์ใด ทรงแสดงพระธรรมงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ พร้อมทั้งอรรถ ทั้งพยัญชนะ บริสุทธิ์บริบูรณ์โดยสิ้นเชิง

ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าขอบูชา เฉพาะพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น

ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิระสา นะมามิฯ (กราบ)

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า

คาถาสวดสรรเสริญ พระธรรมเจ้า

โย โส สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกะลิโก

พระธรรมอันใด อันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้แล้ว อันผู้ปฏิบัติเห็นเอง ให้ผลไม่มีกาล คือพอมรรคเกิด ผลก็เกิดทันที

เอหิปัสสิโก เชิญให้มาพิสูจน์ดูได้

โอปะนะยิโก เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาไว้ในตน

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ อันวิญญูชนพึงรู้ได้เฉพาะตน

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ ข้าพเจ้าขอบูชาเฉพาะพระธรรมนั้น

ตะมะหัง ธัมมัง สิระสา นะมามิ (กราบ)

ข้าพเจ้าขอน้อมพระธรรมนั้นด้วยเศียรเกล้า

คาถาสวดสรรเสริญ พระสงฆ์เจ้า

โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคนั้นหมู่ใด เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปัน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคหมู่ใด เป็นผู้ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคหมู่ใด เป็นผู้ปฏิบัติถูกต้องแล้ว

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติชอบแท้

ยะทิตัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านี้ คือใครบ้าง คือคู่แห่งบุรุษทั้งหลาย ๔

อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

บุรุษบุคคลทั้งหลาย ๘ นี้ พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย,

ท่านเป็นผู้ควรสักการะ ที่เรานำมาบูชา เป็นผู้ควรแก่การต้อนรับ เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ,

ท่านเป็นผู้ควรแก่การกราบไหว้ เป็นเนื้อนาบุญ ของชาวโลกอย่างยอดเยี่ยม ไม่มีบุญอื่นจะยิ่งไปกว่า

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ

ตะมะหัง สังฆัง สิระสา นะมามิ ฯ (กราบ)

ข้าพเจ้าขอบูชาเฉพาะพระสงฆ์นั้น ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์นั้นด้วยเศียรเกล้า

คาถาสวดนอบน้อมพระรัตนตรัย

พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหัณณะโว โยจจันตะสุทธัพพะระ ญาณะโลจะโน,

พระพุทธเจ้าพระองค์ใดเป็นผู้บริสุทธิ์ มีพระมหากรุณาอันยิ่งใหญ่ดังมหาสมุทร มีพระเนตร คือพระวรญาณอันบริสุทธิ์อย่างยอดเยี่ยม

โลกัสสะ ปาปูปะกิเลสะฆาตะโก วันทามิ พุทธัง อะหะมาตะเรนะ ตัง

เป็นผู้กำจัดเสียซึ่งบาปและอุปกิเลสของโลก ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ

ธัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน,

พระธรรมของพระศาสดานั้น สว่างแจ่มใสดุจดวงประทีป

โย มัคคะปากามะตะเภทะภินนะโก โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน,

พระธรรมใดเป็นโลกุตตระ ต่างโดยประเภทแห่งมรรคผล และอมตะ มหานิพพาน และพระธรรม ซึ่งแสดงเนื้อความ แห่งโลกุตตระนั้น

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ

สังโฆ สุเขตตาภ์ยะติเขตตะสัญญิโต, โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพธะโก โลลัปปะหิโน อะริโย สุเมธะโส

พระสงฆ์ใดที่นักปราชญ์รู้แล้วว่าเป็นเนื้อนาบุญอันยอดเยี่ยม โดยความเป็นเนื้อนาบุญอันเลิศ ได้บรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว ตรัสรู้ตามพระสุคตเจ้า ละความโลภได้แล้ว เป็นพระอริยะบุคคล มีปัญญาดี

วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ

อิจเจวะเมกันตะภิปูชะเนยยะกัง, วัตถุตตะยัง วันทะยะตาภิสังขะตัง ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ สัพพุปัททะวา, มา โหนตุ เวตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา ฯ

บุญใดที่ข้าพเจ้าไหว้พระรัตนตรัย ซึ่งควรแก่การบูชาอย่างยิ่ง โดยส่วนเดียวได้ก่อสร้างไว้ ดังกล่าวมาแล้วอย่างนี้ เพราะความศักดิ์สิทธิ์แห่งอานุภาพนั้น ขออุปัทวทั้งหลายจงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าเลย (จบสวดมนต์ตอนเช้า)

คาถาสวดสรรเสริญคุณของพระพุทธเจ้าตอนเย็น

(พิธีกล่าวคำบูชา เช่นเดียวกันกับตอนเช้า)

คาถาสวดระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า

โย สันนิสินโน วะระโพธิมูเล, มารัง สะเสนัง สุธิตัง วิเชยยะ สัมโพธิมาคัจฉิ อะนันตะญาโณ โลกุตตะโม ตัง ปะณะมามิ,

ท่านพระองค์ใด ประทับนั่งสงบอารมณ์อยู่ ณ ควงโพธิ์พฤกษ์อันประเสริฐ ทรงชัยชำนะเป็นอันดี ซึ่งมารพร้อมเสนามาร เป็นผู้มีปัญญาไม่สุดสิ้น อุดมโลก ได้บรรลุสัมโพธิญาณแล้ว ข้าพเจ้าขอนมัสการท่านพระองค์นั้น ผู้ตรัสรู้แล้ว

พุทธัง เย จะ พุทธา, อะตีตา จะ เย จะ พุทธา อะนาคะตา ปัจจุปปันนา จะ เย พุทธา อะหัง วันทามิ สัพพะทา

ก็พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่าใด ที่ล่วงไปแล้วด้วย พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่าใด ที่จะมีมาข้างหน้าด้วย พระพุทธเจ้าทั้งหลายเท่าใด ที่มีประจักษ์ ณ บัดนี้ด้วย ข้าพเจ้าขอนมัสการพระพุทธเจ้าทั้งหลาย สามพวกนั้นในกาลทุกเมื่อ

อิติปิ โส ภะคะวะ อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,

แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบโดยพระองค์เอง

วิชชาจรณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู,

ถึงพร้อมแล้วด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดีแล้ว เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถาเทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

เป็นผู้ฝึกที่ควรฝึกหัดไม่มีใครสู้ เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้ตื่นจากหลับคือกิเลส ทรงแจกคุณธรรมพิเศษแก่ประชุมชน

พุทธัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า ว่าเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต ตราบเท่าพระนิพพาน

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง พุทโธ เม สะระณัง วะรัง,

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เม ชะยะมังคะลัง,

ด้วยสัจจะวาจาอันนี้ ขอชัยยะมงคล จงมีแก่ข้าพเจ้า

อุตตะมังเคนะ วันเทหัง ปาทะปังสุง วะรุตตะมัง,

ข้าพเจ้าขอนมัสการ พระบาทบงสุ์ อันประเสริฐยอดเยี่ยมด้วยอวัยวะอันอุดม

พุทเธโย ขะลิโต โทโส พุทโธ ขะมะตุ ตัง มะมัง (กราบ)

โทษอันใด อันข้าพเจ้าได้ผิดพลั้งไว้ในพระพุทธเจ้า ขอพระพุทธเจ้าจงอดโทษนั้นให้ข้าพเจ้า

คาถาสวดระลึกถึงคุณพระธรรมเจ้า

อัฏฐังคิโก อะริยะปะโถ ชะนานัง,

อัฏฐังคิกมรรค เป็นทางอันประเสริฐของชนทั้งหลาย

โมกขัปปะเวสายะ อุชู จะมัคโค, เป็นทางอันตรง เพื่อให้เข้าไปสู่พระนิพพาน

ธัมโม อะยัง สันติกะโร ปะณีโต, พระธรรมนี้เป็นธรรม ทำความระงับอันประณีต

นิยยานิโก ตัง ปะณะมามิ ธัมมัง,

เป็นนิยยานิกะธรรม ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรมนั้น

เย จะ ธัมมา อะตีตา จะ เอ จะ ธัมมา อะนาคะตา ปัจจุปปันนา จะ เย ธัมมา อะหัง วันทามิ สัพพะทา

ก็พระธรรมทั้งหลายเหล่าใด ที่ล่วงไปแล้วด้วย พระธรรมทั้งหลายเหล่าใดที่จะมีมาข้างหน้าด้วย พระธรรมทั้งหลายเหล่าใดที่มีประจักษ์อยู่ ณ บัดนี้ด้วย ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรมทั้งหลาย สามพวกนั้นในกาลทุกเมื่อ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, สันทิฏฐิโก อะกาลิโก,

พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้แล้ว อันผู้ปฏิบัติเห็นเองให้ผลไม่มีกาล คือพอมรรคเกิด ผลก็เกิดทันที

เอหิปัสสิโก, เชิญให้มาพิสูจน์ดูได้

โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้าไว้ในตน

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ, อันวิญญูชนพึงรู้ได้เฉพาะตน

ธัมมัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้า ขอถึงพระธรรมว่าเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต ตราบเท่าพระนิพพาน

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง ธัมโม เม สะระณัง วะรัง,

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เม ชะยะมังคะลัง

ด้วยสัจจะวาจาอันนี้ ขอชัยยะมงคล จะมีแก่ข้าพเจ้า

อุตตะมังเคนะ วันเทหัง ธัมมัญจะ ทุวิธัง วะรัง,

ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรมสองประเภทอันประเสริฐด้วยอวัยวะอันอุดม

ธัมเม โห ขะลิโต โทโส ธัมโม ขะมะตุ ตัง มะยัง (กราบ)

โทษอันใด อันข้าพเจ้าผิดพลั้งไว้ในพระธรรม ขอพระธรรมจงอดโทษนั้นให้ข้าพเจ้า

คาถาสวดระลึกถึงคุณพระสงฆ์เจ้า

สังโฆ วิสุทธิโร วะระทักขิเณยโย,

พระสงฆ์เป็นผู้หมดจด เป็นทักขิเณยยะบุคคล อันประเสริฐ

สันตินทริโย สัพพะมะลัปปะหิโน,

เป็นผู้มีอินทรีย์อันสงบ เป็นผู้ละเสียได้ ซึ่งมลทินทั้งปวง

คุเณหิ เนเกหิ สะมิทธิปัตโต อะนาสะโว ตัง ปะณะมามิ สังฆัง,

เป็นผู้ถึงความสำเร็จด้วยคุณหลายอย่าง เป็นผู้หาอาสวะมิได้

ข้าพเจ้าขอนมัสการพระสงฆ์นั้น

เย จะ สังฆา อะตีตา จะ,

ก็พระสงฆ์เหล่าใด ที่ล่วงไปแล้วด้วย

เย จะ สังฆา อะนาคะตา,

พระสงฆ์เหล่าใด ที่จะมีมาข้างหน้าด้วย

ปัจจุปปันนา จะ เย สังฆา

พระสงฆ์ทั้งหลายเหล่าใด ที่มีประจักษ์อยู่ ณ บัดนี้ด้วย

อะหัง วันทามิ สัพพะทา,

ข้าพเจ้าขอนมัสการพระสงฆ์ทั้งหลายสามพวกนั้น ในกาลทุกเมื่อ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สะวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคหมู่ใด เป็นผู้ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด เป็นผู้ปฏิบัติถูกต้องแล้ว

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติชอบแท้

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านี้ คือใครบ้าง คือคู่แห่งบุรุษทั้งหลาย ๔

อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

บุรุษบุคคลทั้งหลาย ๘ นี้ พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเณยโย ปาหุเณยโย ทักขิเณยโย

ท่านเป็นผู้ควรสักการะ ที่เขานำมาบูชา เป็นผู้ควรแก่การต้อนรับเป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

ท่านเป็นผู้ควรแก่การกราบไหว้ เป็นเนื้อนาบุญของชาวโลกอย่างยอดเยี่ยม ไม่มีนาบุญอื่น จะยิ่งไปกว่า

สังฆัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์ว่า เป็นที่พึ่งตลอดชีวิตตราบเท่าพระนิพพาน

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง สังโฆ เม สะระณัง วะรัง

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เม ชะยะมังคะลัง,

ด้วยสัจจะวาจาอันนี้ ขอชัยยะมงคล จงมีแก่ข้าพเจ้า

อุตตะมังเคนะ วังเทหัง สังฆัญจะ ทุวิธุตตะมัง

ข้าพเจ้าขอนมัสการพระสงฆ์ ทั้งสองประเภท ด้วยอวัยวะอันอุดม

สังเฆ โย ขะลิโต โทโส สังโฆ ขะมะตุ ตัง มะมัง (กราบ)

โทษอันใด อันข้าพเจ้าได้ผิดพลั้งไว้ในพระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงอดโทษนั้น ให้ข้าพเจ้า

อิจเจวะมัจจันตะนะมัสสะเนยยัง นะมัสสะมาโณ ระตะนัตตะยัง ยัง ปุญญาภิสันทัง วิปุลัง อะลัตถัง ตัสสานุภาเวนะ หะตันตะราโย

ข้าพเจ้านมัสการอยู่ ซึ่งพระรัตนตรัยใด อันบุคคลควรไหว้ โดยส่วนยิ่งอย่างนี้ ด้วยประการฉะนี้ ได้แล้วซึ่งกองบุญอันไพบูลย์ ขออนุภาพแห่งพระรัตนตรัยนั้น จงขจัดอันตรายเสียเถิด

(จบสวดมนต์ตอนเย็น)

ผู้ไม่ประมาทในชีวิต เมื่อสวดมนต์แล้วให้นึกถึงธรรม ที่ควรพิจารณา ดังนี้

ชะราธัมโมมหิ ชะรังอะนะตีโต

เรามีความแก่ชราเป็นธรรมดา เราไม่ล่วงพ้นความแก่ชราไปได้

พยาธิ ธัมโมมหิ พยาธิง อะนะตีโต

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา เราไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้

มะระณะ ธัมโมมหิ มะระณัง อะนะตีโต

เรามีความตายเป็นธรรมดา เราไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว

คงมีแก่เราเป็นแน่ ความเป็นไปต่าง ๆ และความพลัดพรากจากสัตว์และสังขาร และความพลัดพรากจากของที่น่ารัก น่าชอบใจของเราทั้งหลาย

กัมมัสสะโก มหิ เรามีกรรมเป็นของตัว

กัมมะทายาโท เรามีกรรมเป็นผู้นำไปเกิด

กัมมะพันธุ เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์และพวกพ้อง

กัมมะปะฏิสะระโณ เรามีกรรมเป็นเครื่องยุงเป็นเครื่องระลึก

ยังกัมมัง กะริสสามิ กัลยาณังวา ปาปะกังวา

เราจะทำกรรมอันใดไว้ เป็นกรรมดีที่เป็นกุศลก็ตาม หรือจะเป็นกรรมชั่ว ที่เป็นอกุศลก็ตาม

ตัสสะ ทายาโท ภะวิสสามิ เราจะต้องเป็นผู้รับผลรองกรรมนั้น

เอวัง อัมเหหิ อะภิณหัง ปัจจะเวก ขิตัพพัง

เราควรพิจารณาเนือง ๆ อย่างนี้

ธรรมมุเทส

หัวข้อธรรม ที่พระพุทธเจ้าสอนให้พิจารณา

โลกคือหมู่สัตว์ อันความชราย่อมนำเข้าไปใกล้ ไม่ยั่งยืน

โลกคือหมู่สัตว์ ไม่มีผู้ป้องกัน ไม่เป็นใหญ่เฉพาะตน

โลกคือหมู่สัตว์ ไม่มีสมบัติอะไรเป็นของตน จะต้องละทิ้งสิ่งทั้งปวงไป

โลกคือหมู่สัตว์ พร่องอยู่เป็นนิตย์ ตกเป็นทาสของตัณหา

คำภาวนาทำให้ใจสงบ

ถ้าจิตใจฟุ้งซ่าน ไปในอารมณ์ต่าง ๆ ควรหางานให้ใจทำบ้าง เพื่อใจจะได้มี สมาธิต่อสู้กับโลกด้วยความอดทนเข้มแข็ง ให้ภาวนาว่า พุท-โธ ไปเรื่อย ๆ

พุทโธ แปลว่า ตื่นแล้ว บุคคลตื่นแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นผู้ไม่ประมาท ทำบ่อย ๆ ไม่ว่าจะนั่ง นอน เดิน ยืนอยู่ในสถานที่เช่นไร ภาวนาได้ทั้งนั้น

ผลจากคำภาวนา เพียงสองคำนี้ ถ้าทำเสมอแล้ว จะสบาย จะช่วยให้จิตใจสงบ

คาถาแผ่เมตตาให้สัตว์ทั้งหลายมีความสุข

สัพเพสัตตา สัตว์หลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อะเวรา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัพ์ยา ปัชฌา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียน ซึ่งกันและกันเลย

อะนิฆา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกายสบายใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

ท่านทั้งหลาย ที่ได้ทุกข์ ขอให้ท่านมีความสุข ท่านทั้งหลายที่ได้สุขขอให้สุขยิ่งๆ

สัพเพสัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เกิดเป็นชะลาพุชะ ที่เกิดเป็นอัณฑะชะ ที่เกิดเป็นสังเสทะชะ ที่เกิดเป็น โอปะปาติกะ จงมารับกุศลผลบุญ ในถ้วนทั่วทุกตัวสัตว์เถิด ฯ

คำกรวดน้ำอย่างย่อ

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

ขอผลทานนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลาย จงมีความสุข ทั่วกันเทอญ.

คำกรวดน้ำภาษาไทย

ขอเดชะ ตั้งจิต อุทิศผล
บุญกุศล นี้ไป ให้ไพศาล
ถึงมารดา บิดา และอาจารย์
ทั้งลูกหลาน ญาติมิตร สนิทกัน
คนที่เคย ร่วมรัก สมัครใคร่
มีส่วนได้ ในกุศล ผลของฉัน
ทั้งเจ้ากรรม นายเวร และเทวัญ
ขอให้ท่าน ได้กุศล ผลนี้เทอญ.

คำภาวนาเวลาไปเยี่ยมศพ

อะวัส สัง มะยา มะริตัพพัง

เราก็จะต้องตายแน่ เช่นเดียวกัน

คำภาวนาเวลารดน้ำศพ

อิทัง มะตะกะ สะรีรัง อุทะกัง วิยะ สัญจิตัง อะโหสิกัมมัง

ขอศพนี้ จงให้อะโหสิกรรมแก่ข้าพเจ้า เหมือนดังน้ำ ที่ข้าพเจ้าได้รดลงแล้วนี้เถิด

คำภาวนาเวลาทอดผ้าหน้าศพ

นามะรูปัง อนิจจัง นามะรูปัง ทุกขัง นามะรูปัง อะนัตตา

นามรูปไม่เที่ยง นามรูปเป็นทุกข์ นามรูปไม่ใช่ตัวตน

คำภาวนาเวลาเผาศพ

อะยัมปิโข เมกาโย เอวังกาวี เอวัง ธัมโม เอวัง อะนะตีโต

กายของเรานี้ ต้องเป็นอย่างนี้เหมือนกัน มีอย่างนี้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นจากความเป็นอย่างนี้ไปได้

คำอธิษฐานเมื่อจบของต่าง ๆ ถวายพระ

ผู้มีศรัทธา ปรารถนาที่จะสร้างทานบารมีให้แก่ตน ก่อนที่จะบริจาคทานต่าง ๆ เช่น ดอกไม้ ธูปเทียน ผ้า ข้าว น้ำ ยารักษาโรค หรือเงินทอง ควรจบทาน และอธิษฐานก่อน ทุกครั้ง ดังนี้

สุทินนัง วาตะเมทานัง อาสะวัก ขะยาวะหัง นิพพานัง โหตุ เม อะนาคะเตกาเล ฯ

ขอให้ทานที่ข้าพเจ้าถวายไว้ดีแล้วนั้น จงเป็นเหตุให้ข้าพเจ้า หมดความเศร้าหมองใจ เพื่อพระนิพพาน ในอนาคตกาลนั้นเถิด.

คำถวายข้าวพระพุทธ

อิมัง สูปะ พะยัญชะนะ สัมปันนัง สาลีนัง โภชะนัง อุทะกัง วะรัง พุทธัสสะ ปูเชมิ

ข้าพเจ้าขอบูชาข้าว พร้อมทั้งแกงกับและน้ำ อันประเสริฐนี้ แด่พระพุทธเจ้า

คำลาข้าวพระพุทธ

เสสัง มังคะลา ยาจามิ

ข้าพเจ้าขอส่วนเหลือที่เป็นมงคล

คำอาราธนาศีลห้า

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีลห้าประการ พร้อมทั้งพระไตรสรณาคมน์ (เพื่อจะรักษาต่าง ๆ กัน)

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ แม้วาระที่สอง ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีลห้าประการ พร้อมทั้งพระไตรสรณาคมน์ (เพื่อจะรักษาต่าง ๆ กัน)

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ แม้วาระที่สาม ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีลห้าประการ พร้อมทั้งพระไตรสรณาคมน์ (เพื่อจะรักษาต่าง ๆ กัน)

หมายเหตุ ถ้าขอศีล ๘ ให้เปลี่ยน ปัญจะ เป็นอัฏฐะ

คำอาราธนาพระปริต

วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติ สิทธิยา
สัพพะทุกขะ วินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง
วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติ สิทธิยา
สัพพะภะยะ วินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง
วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติ สิทธิยา
สัพพะ โรคะ วินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง

ขอพระผู้เป็นเจ้าทั้งหลาย จงสวดพระปริตร อันเป็นมงคล เพื่อจะป้องกันความวิบัติ และเพื่อให้สำเร็จสมบัติทั้งปวง เพื่อจะให้ความทุกข์ภัย และโรคทั้งสิ้น พินาศไป

คำอาราธนาธรรม

พรหมา จะ โลกาธิปะตี สะหัมปะติ กัตอัญชะลี อันธิวะรัง อะยาจะถะ สันตีธะ สัตตาปปะระชักขะชาติกา เทเสตุ ธัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง

แท้จริง ท้าวสหัมบดีพรหม ผู้เป็นอธิบดีของโลก ได้กระทำอัญชลีกร กราบทูลวิงวอน พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ประเสริฐว่า สัตว์ทั้งหลายผู้มีธุลี คือราคะกิเลส ในปัญญาจักษุน้อยเบาบาง มีอยู่ในโลกนี้ ขอพระผู้มีพระภาคเจ้า จงแสดงธรรม อนุเคราะห์หมู่สัตว์ในโลกนี้เถิด

คำถวายทานต่าง ๆ

การทำบุญ บำเพ็ญทานมัยกุศล มีถวายสังฆทานเป็นต้น เบื้องแรกแห่งการถวายทานนั้น ด้วยกายทวาร นายกผู้ทานบดี พึงจุดธูปเทียน ถวายสักการะแด่พระพุทธปฏิมากรที่ตั้งไว้เป็นประธาน ณ ที่นั้น ๆ สมาทานศีลให้เรียบร้อย แล้วจึงเริ่มกล่าวคำถวายทานนั้น ๆ

ก่อนถวายทานทุกครั้ง ต้องตั้งนโม ๓ จบก่อน, เมื่อกล่าวคำถวายแล้ว จึงยกเครื่องไทยทานเข้าประเคน ต่อจากนั้นไปควรกรวดน้ำตอนพระยะถา พอจบยะถา พระรับสัพพีหยุดกรวดน้ำ วางภาชนะแล้วประนมมือรับพรพระ เมื่อพระผู้เป็นปฏิคาหกกล่าวคำอนุโมทนาทานนั้น

คำถวายสังฆทาน

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวา รานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุโน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคันหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวายภัตตาหาร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับภัตตาหาร กับทั้งบริวารเหล่านี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ

คำถวายผ้ากฐิน (แบบเก่า)

มะยัง ภันเต อิมัง สะปะริวารัง กะฐินะ จีวะระทุสสัง สังฆัสสะ นิยยาเทมะ สาธุโน ภันเต สังโฆ อิมัง สะปะริวารัง กะฐินะ จีวะระทุสสัง ปฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้ากฐินจีวร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับผ้ากฐินจีวร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ

คำถวายผ้ากฐิน (แบบใหม่)

อิมัง ภันเต สะปะริวารัง กะฐินะ จีวะระทุสสัง สังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุโน ภันเต สังโฆ อิมัง สะปะริวารัง กะฐินะทุสสัง ปะฏิคะเหตะวา จะ อิมินา ทุสเสนะ กะฐินัง อัตถะระตุ ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้ากฐินจีวรกับทั้งบริวารเหล่านี้แก่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับผ้ากฐินกับทั้งบริวารนี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย รับแล้วจงกรานกฐินด้วยผ้านี้ เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ

คำถวายผ้าป่า

อิมานิ มะยัง ภันเต บังสุกูละจีวะระนิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุโน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ บังสุกูละจีวะรานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้าบังสุกุลจีวร กับทั้งบริวาร เหล่านี้ แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับผ้าบังสุกุลจีวร กับทั้งบริวารเหล่านี้ของข้าพเจ้า เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ.

คำถวายผ้าอาบน้ำฝน

อิมานิ มะยัง ภันเต วัสสิกะสาฏิกานิ สะปะริวารานิ ภิกขุ สังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ วัสสิกะสาฏิกานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวายผ้าอาบน้ำฝนเหล่านี้แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับผ้าอาบน้ำฝน กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ

คำถวายผ้าไตรจีวรอุทิศแก่ผู้ตาย

อิมานิ มะยัง ภันเต ติจียะรานิ อัยยัสสะ เทมะ สาธุ โน ภันเต อะยัง ติจีวะระปูชาวิปาโก อัมหากัง มาตาปิตุ อาทีนัง ญาตีนัง กาละกะตานัง สังวัตตะตุ อัมหากัง มาตาปิตุอาทะโย ญาตะกา ทานะปัตติงละภันตุ อัมหากัง เจตะสา ฯ

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอถวายจีวรเหล่านี้แด่พระเป็นเจ้า ขอผลแห่งการบูชาด้วยไตรจีวรนี้ จงสำเร็จแก่บิดามารดา และญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าผู้ล่วงลับไปแล้ว และจงได้รับส่วนแห่งทานตามความตั้งใจของข้าพเจ้าเทอญ

คำถวายผ้าจำนำพรรษา

อิมานิ มะยัง ภันเต วัสสาวาสิกะ จีวะรานิ สังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต สังโฆ อิมานิ วัสสาวาสิกะ จีวะรานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้าจำนำพรรษาทั้งหลายเหล่านี้แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับผ้าจำนำพรรษาเหล่านี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนานเทอญ

คำถวายเสนาสนะ กุฎีวิหาร

อิมานิ มะยัง ภันเต เสนาสะนานิ อาคะตานาคะตัสสะ จาตุททิสัสสะ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ เสนาสะนานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายเสนาสะนะเหล่านี้ แด่พระภิกษุสงฆ์ อันมาแต่ทิศทั้งสี่ ที่มาแล้วก็ดี ยังไม่มาก็ดี ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ขอพระสงฆ์จงรับซึ่งเสนาสะนะเหล่านี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนานเทอญ

คำถวายศาลาโรงธรรม

มะยัง ภันเต อิมัง สาลา ธัมมะสะภายะ อุททิสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต สังโฆ อิมัง ธัมมะสะภาสาลัง ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

ข้าแต่พระผู้เป็นเจ้าผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายศาลานี้แด่พระสงฆ์ อุทิศเพื่อเป็นธรรมสภา ข้าแต่พระผู้เป็นเจ้าผู้เจริญ ขอพระสงฆ์จงรับธรรมสภาศาลานี้ของข้าพเจ้าทั้งหลายเ พื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ

คำถวายเวจกุฎี

มะยัง ภันเต อิมัง วัจจะกุฏิง อาคะตานาคะตัสสะ จาตุททิสัสสะ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมัง วัจจะกุฏิง ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวายเวจกุฎีหลังนี้แด่พระภิกษุสงฆ์ผู้มีในทิศทั้ง ๔ ที่มาแล้วก็ดี ยังไม่มาก็ดี ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับเวจกุฎีหลังนี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ ฯ

คำถวายยาบำบัดความป่วยไข้

อิมานิ มะยัง ภันเต คิลานะเภสัชชานิ สะปะริวารานิ สังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต สังโฆ อิมานิ คิลานะเภสัชชานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัญจะ มาตาปิตุอาทีนัญจะ ญาตะกานัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวายยาบำบัดความป่วยไข้ กับทั้งเวชภัณฑ์ทั้งหลายเหล่านี้แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับยาบำบัดความป่วยไข้ และเวชภัณฑ์ทั้งหลายเหล่านี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วย แก่ญาติทั้งหลาย มีมารดา บิดา เป็นต้นด้วย สิ้นกาลนาน เทอญ

คำถวายพระพุทธรูป

อิมัง ภันเต พุทธะรูปัง สังฆัสสะ โอโณชะยามะ อายะติง สาสะนัสสะ อะภิโรจะนายะ จะ ถาวะรายะ จะ สาธุ โน ภันเต สังโฆ อิมัง พุทธะรูปัง ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญทั้งหลาย ข้าพเจ้าขอน้อมถวาย ซึ่งพระพุทธรูปนี้แด่พระสงฆ์ เพื่อความรุ่งเรือง และเพื่อความถาวร แห่งพระศาสนาต่อไป

ข้าแต่ท่านผู้เจริญทั้งหลาย ขอพระสงฆ์จงรับ ซึ่งพระพุทธรูปนี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แด่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนาน เทอญ

คำถวายดอกไม้ธูปเทียนเพื่อบูชา

อิมานิ มะยัง ภันเต ทีปะธูปะปุปผะวะรานิ ระตะนัตตะยัสเสวะ อภิปูเชมะ อัมหากัง ระตะนัตตะยัสสะ ปูชา ทีฆะรัตตัง หิตะสุขาวะหาโหตุ อาสะวักขะยัปปัตติยา

ข้าแต่พระคุณเจ้าทั้งหลายผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอบูชาธูปเทียนและดอกไม้อันประเสริฐเหล่านี้ แด่พระรัตนตรัย กิริยาที่บูชาแก่พระรัตนตรัยนี้ จงเป็นผลนำมาซึ่งประโยชน์ และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนาน จงเป็นไป เพื่อให้ถึง ซึ่งพระนิพพาน เป็นที่สิ้นไป แห่งอาสวะกิเลส เทอญ

คำถวายกระทงสำหรับลอยประทีป

มะยัง อิมานิ ปะทีเปนะ อะสุกายะ นัมมะทายะ นะทิยา ปุลิเนฐิตัง มุนิโน ปาทะวะลัญชัง อะภิปูเชมะ อะยัง ปะทีเปนะ มุนิโน ปาทะวะลัญชัสสะ ปูชา อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ สังวัตตะตุ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบูชา ซึ่งรอยพระพุทธบาท ที่ตั้งอยู่เหนือหาดทรายในแม่น้ำ ชื่อ นัมมทานทีโน้น ด้วยประทีปนี้ กิริยาที่บูชารอยพระพุทธบาท ด้วยประทีปนี้ ขอจงเป็นไป เพื่อประโยชน์ และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนาน เทอญ

คำถวายคำภีร์พระธรรม

มะยัง ภันเตอิมัง สะปะริวารัง โปฏฐกะคันถัง พะหุชชะยะหิตานะพะหุชชะนะสุขายะ มะหาเถเรหิ ยุตตัปปะยุตตัง ธัมมิกัง ธัมมะลัทธัง จาตุททิสัสสะ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุโน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมัง สะปะริวารัง โปฏฐะกะคันถัง พะหุชชะนะหิตายะ พะหุชชะนะสุขายะ มะหาเถเรหิ ยุตตับปะยุตตัง ธัมมิกัง ธัมมะลัทธัง ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายซึ่งคัมภีร์พระธรรมอันพระมหาเถระทั้งหลาย ชำระสอบทานแล้ว อันเกิดขึ้นโดยชอบธรรม อันได้มาโดยชอบธรรม กับทั้งบริวารนี้ แด่พระภิกษุสงฆ์ ผู้มีในทิศทั้ง ๔ ขอพระภิกษุสงฆ์ จงรับซึ่งคัมภีร์พระธรรมอันพระมหาเถระทั้งหลาย ชำระสอบทานแล้ว อันเกิดขึ้นแล้วโดยชอบธรรม อันได้มาโดยธรรมกับทั้งบริวารนี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนาน เทอญ

บุคคล ๔ ประเภท

พระพุทธเจ้า ทรงตรัสแด่พระเจ้าปัสเสนทิโกศลว่า มีบุคคลอยู่ ๔ ประเภท คือ

๑. ผู้มืดมาแล้ว มืดไปเบื้องหน้าได้แก่ ผู้เกิดมายากจนขัดสน แล้วมาประกอบทุจริตกรรมต่าง ๆ ซึ่งจะนำไปสู่อบายต่อไป

๒. ผู้มืดมาแล้ว สว่างไป ได้แก่ผู้เกิดมายากจนขัดสน แต่หมั่นประกอบสุจริตกรรมต่าง ๆ ซึ่งจะนำไปสู่สุคติ

๓. ผู้สว่างมาแล้ว มืดไป ได้แก่ผู้เกิดมามั่งคั่งร่ำรวย แต่กลับประกอบทุจริตกรรมต่าง ๆ ซึ่งจะนำไปสู่อบาย

๔. ผู้สว่างมาแล้ว สว่างไป ได้แก่ผู้เกิดมามั่งคั่งร่ำรวย แล้วมาประกอบสุจริตกรรม อันจะนำไปสู่ สุคติต่อไป

ทรัพย์เงินทอง หรือของหวงแหนอื่น รวมทั้งบริวารและคนอาศัยอื่น ๆ บุคคลจะต้องทอดทิ้งไว้ทั้งหมด นำติดไปไม่ได้เมื่อตายแล้ว แต่สิ่งใดซึ่งทำด้วยกาย ด้วยวาจา ใจ กรรมอันนั้น เป็นของผู้นั้น เราจะต้องนำติดตัวไปด้วย มันจะติดตามเขาไปเหมือนเงาตามตัว เพราะฉะนั้นบัณฑิตพึงสั่งสมกัลยาณกรรม อันจะติดตามไปได้ในสัมปรายภพ เพราะบุญทั้งหลายย่อมเป็นที่พึ่งในปรโลก

ดังนั้น เมื่อบ้านถูกไฟไหม้ ภาชนะใดที่บุคคลนำออกไปได้ ภาชนะนั้นก็เป็นประโยชน์แก่เจ้าของ ภาชนะใดที่นำออกไม่ได้ ก็จะถูกไฟไหม้อยู่ในเรือนนั้นเอง ฉันใด เมื่อโลกถูกไฟ คือความแก่และความตายเผาไหม้อยู่ก็ฉันนั้น โภคะที่บุคคลนำออกด้วยการให้ทานชื่อว่านำออกด้วยดี เก็บไว้ดีแล้ว ทานที่ให้ไว้ แล้วมีความสุขเป็นผล ที่ยังมิได้ให้หาเป็นเช่นนั้นไม่ ย่อมเสื่อมสลายหายไป เพราะเหตุใดเหตุหนึ่ง คือโจรอาจจะขโมยไปบ้าง ไฟอาจไหม้เสียบ้าง หรือมิฉะนั้น ก็อาจจะพินาศเสียหายไปเอง ตามคติธรรมดา นอกจากนี้ บุคคลย่อมละไป แม้ซึ่งสรีระ อันเป็นที่หวงแหนแห่งตน เพราะความตายมาถึงเข้า เพราะฉะนั้นผู้มีปัญญาเล็งเห็นดังนี้แล้ว บริโภคเองบ้าง ให้ทานบ้าง เมื่อได้บริโภคและให้ทานตามสมควรแล้ว เป็นผู้ไม่ถูกติเตียน ย่อมเข้าถึงฐานะอันประเสริฐ

อัปปะมัตโต ปะมัตเตสุ สุตเตสุ พะหุชาคะโร อะพะลัสสัง วะสี ฆัสโส หิตตะวา ยาติ สุเมธะโส

เมื่อคนทั้งหลาย เขาประมาท เราไม่ประมาท เมื่อคนทั้งหลายเขามากันหลับ เราตื่นตัวก้าวไปข้างหน้า เหมือนม้าผีเท้าดี ทิ้งม้าขาง่อย ไว้เบื้องหลัง ฉะนั้น



พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล สหประชาพาณิชย์ ๒๙๙/๑-๒-๓ ถนนลาดหญ้า ธนบุรี กรุงเทพมหานคร

โทร. ๔๖๕-๐๑๗๓, ๔๖๖-๘๖๙๔ นายบุญเหิน เล่าสกุล ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา มิย. ๒๕๑๙

